

Научная статья

УДК 796.615.825.4-057.875-056.24

Основные положения, обеспечивающие эффективность занятий адаптивной физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья

П. В. Тарасов^{1✉}, Е. Ю. Козенко², Д. Ю. Мирошник¹

¹Ставропольский государственный аграрный университет, Россия, 355017, г. Ставрополь, пер. Зоотехнический, д. 12

²Северо-Кавказский федеральный университет, Россия, 355017, г. Ставрополь, ул. Пушкина, д. 1

Тарасов Павел Викторович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, pvprav0@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2145-1471>

Козенко Елена Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, pvprav0@yandex.ru

Мирошник Денис Юрьевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, denis-miroshnik@rambler.ru, <https://orcid.org/0009-0000-6117-3296>

Аннотация. Адаптивная физическая культура становится все более востребованной в современном обществе, особенно среди людей с отклонениями в состоянии здоровья. Правильно организованные занятия помогают им улучшить физическое состояние, повысить самооценку и общее благополучие. Поэтому важно исследовать, какие основные положения способствуют эффективности занятий адаптивной физической культурой. В центре внимания авторов данной статьи были процесс занятий адаптивной физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также основные положения и методики, которые обеспечивают эффективность занятий адаптивной физической культурой для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Гипотеза исследования: индивидуальный подход к каждому студенту, правильный выбор физических упражнений, мотивация и поддержка, а также систематичность занятий играют ключевую роль в эффективности занятий адаптивной физической культурой. Проверка данной гипотезы позволила выявить наиболее важные аспекты, которые необходимо учитывать при организации занятий с данной категорией студентов. Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы использовались различные методы исследования: анализ научной литературы по теме адаптивной физической культуры, проведение наблюдения за занятиями с участием студентов с отклонениями в состоянии здоровья, а также опрос и интервьюирование как самих студентов, так и их инструкторов. Такой комплексный подход позволил получить более полное представление об основных положениях, способствующих успешности занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, принципы адаптивной физической культуры, адаптивная физическая культура, практика адаптивной физической культуры, основные положения адаптивной физической культуры, педагогические технологии, лечебная физическая культура, двигательная реабилитация

Для цитирования: Тарасов П. В., Козенко Е. Ю., Мирошник Д. Ю. Основные положения, обеспечивающие эффективность занятий адаптивной физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // *Физическое воспитание и студенческий спорт*. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 425–430. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-425-430>, EDN: YLEAZM

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Basic provisions that ensure effectiveness of adaptive physical education classes with students with health disorders

P. V. Tarasov^{1✉}, E. Y. Kozenko², D. Y. Miroshnik¹

¹Stavropol State Agrarian University, 12 Zootehnicheskiiy Alley, Stavropol 355017, Russia

²North Caucasus Federal University, 1 Pushkina St., Stavropol 355017, Russia

Pavel V. Tarasov, pavpav0@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2145-1471>

Elena Yu. Kozenko, pavpav0@yandex.ru

Denis Yu. Miroshnik, denis-miroshnik@rambler.ru, <https://orcid.org/0009-0000-6117-3296>

Abstract. Adaptive physical education is becoming increasingly popular in modern society, especially with people with disabilities. Properly organized classes help them improve their physical condition, increase self-esteem and overall wellbeing. Therefore, it is important to study what basic principles contribute to the effectiveness of adaptive physical education classes. The authors of this article focus on the process of adaptive physical education classes with students with disabilities, as well as basic principles and methods that ensure effectiveness of adaptive physical education classes for students with disabilities. Research hypothesis: an individual approach to each student, the correct choice of physical exercises, motivation and support, as well as systematic nature of classes play a key role in the effectiveness of adaptive physical education classes. Testing this hypothesis allowed us to identify the most important aspects that must be taken into account when organizing classes with this category of students. To achieve this goal and test the hypothesis, various research methods were used: analysis of scientific literature on the topic of adaptive physical education, observation of classes with students with disabilities, as well as surveys and interviews with both students themselves and their instructors. This comprehensive approach allowed us to gain a more complete understanding of the key principles that contribute to the success of our studies.

Keywords: physical education, principles of physical education, adaptive physical education, practice of physical education, basic provisions of physical education, pedagogical technologies, physical therapy, motor rehabilitation

For citation: Tarasov P. V., Kozenko E. Yu., Miroshnik D. Yu. Basic provisions that ensure effectiveness of adaptive physical education classes with students with health disorders. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 425–430 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-425-430>, EDN: YLEAZM

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

На сегодняшний день в Российской Федерации учится около 40 тысяч молодых людей с ограниченными возможностями состояния здоровья. Стремление к созданию равных возможностей для всех категорий населения, включая людей с отклонениями в состоянии здоровья, требует осмысленного и комплексного подхода к организации физического воспитания. Важность этой задачи обусловлена не только стремлением к социальной интеграции [1], но и необходимостью обеспечения высокого качества жизни каждого индивида. С каждым годом тенденция ухудшения здоровья у молодого поколения увеличивается в связи со множеством факторов – таких, например, как ухудшение экологии, внедрение ГМО-продукции, распространение вредных привычек, малая необходимость в подвижном образе жизни и др. [2].

Для студентов с проблемами в состоянии организма участие в занятиях по дисциплине «Адаптивная физическая культура» может представлять определенные трудности, потому необходимо учитывать основные положения, обеспечивающие их эффективность [3]. Вследствие этого в стране постепенно развивается адаптивная физическая культура (далее – АФК), которая ориентирована не просто

на физическое развитие организма студентов, а на работу с конкретными заболеваниями и дефектами обучающихся в высших учебных заведениях. Такие обучающиеся осваивают программу по дисциплине со строгим учетом их физического состояния, а также активно взаимодействуют с теоретической частью их программы для дальнейшего развития. Наиболее важной задачей АФК является привлечение студентов с отклонениями здоровья к подвижному и здоровому образу жизни.

Отличия понятий «физическая культура» и «адаптивная физическая культура»

Стоит сразу отметить значимость адаптивной физической культуры и отличие этой сферы от обычной физической культуры [4]. Физическая культура являет собой область социальной деятельности, при которой человек осознанно стремится улучшить свои физические показатели тела при помощи каких-либо физических упражнений и нагрузок. Соответственно, в физической культуре основной упор делается на развитие опорно-двигательного аппарата человека [5, 6]. Что же касается понятия адаптивной физической культуры, то это аспект широкого понимания обычной физической культуры, при котором упор делается именно на индивидуальные ре-

зультаты человека с отклонениями в здоровье. Адаптивность же такой физической культуры выражается в следующем:

- важность индивидуальных результатов;
- готовность обеспечивать строгие условия проведения занятий для индивида с отклонениями;
- оптимизация состояния индивида для дальнейшей реабилитации и профилактики заболеваний;
- учет индивидуального состояния и подстраивание программы под это состояние [6].

АФК является частью общей физической культуры и физического воспитания, но ставит своей главной целью улучшение и помощь ненормальному физическому состоянию человека.

Специалистов по АФК мало, ведь это сложная совместная работа с человеком, который имеет серьезные отклонения в здоровье. Задача преподавателя заключается в том, чтобы адаптировать спортивное оборудование, методы, принципы и формы обучения к индивидуальным требованиям человека-инвалида.

Основные положения, методы и принципы АФК, которые обеспечивают эффективность занятий со студентами-инвалидами

Как и любая другая часть физической культуры, АФК имеет свои особенности в применении методов, а также особенные принципы для обеспечения большей эффективности при занятиях со студентами, которые имеют проблемы со здоровьем. Основные положения и методология АФК подразумевают, что индивид будет добросовестно развиваться как в личностном плане, так и в физическом [6]. Педагог и обучающиеся будут терпимо и уважительно относиться друг к другу. Было разработано несколько центральных принципов АФК:

- принцип доступности, который обеспечивает студентам-инвалидам комфортные условия для обучения, включая специальное оборудование, адаптированные учебные материалы и удобные оборудованные помещения;
- принцип социализации, который подразумевает освоение людей с ограниченными возможностями в обществе, воспитание правильного отношения к жизни, установление верных мировоззренческих взглядов и умений, а также внедрение инвалидов в культурную и трудовую жизнь совместно со здоровыми людьми;

- принцип научности, который предполагает ответственный подход преподавателей к АФК: такой специалист должен иметь все необходимые знания и соответствующие умения для соблюдения установленных директив обучения;
- принцип последовательности – постепенное поддержание физического состояния без резких и грубых нагрузок на занятиях;
- принцип индивидуализации, в основе которого лежит разделение студентов на конкретные однородные группы, в которых происходит обучение;
- принцип безопасности: обеспечение безопасности студентов-инвалидов во время занятий является приоритетом, что предполагает использование специального оборудования и адаптаций;
- принцип мотивации – подчеркивает важность поддержки студентов-инвалидов, поощрения их успехов, помощи в преодолении трудностей и стимулирования интереса к учебному процессу.

Методами АФК являются:

- метод раздельного обучения, при котором курс упражнений делится на отдельные части и постепенно преподается обучающимся;
- метод полного обучения, при котором небольшие и простые упражнения выдаются в полном и доступном объеме [6].

Эти методы, принципы и основные положения являются обязательными и позволяют квалифицированным преподавателям повышать эффективность проведения занятий со студентами, у которых наблюдаются отклонения в здоровье.

Материалы и методы

Исследование было проведено в нескольких крупных вузах Российской Федерации, в которых предоставляется возможность обучаться по специальной программе лечебной физкультуры (ЛФК) или АФК для людей с проблемами со здоровьем. По мере исследования оценивалось общее состояние спортивного зала, оснащение его уникальными необходимыми приспособлениями и покрытием, а также наличие высококвалифицированных преподавателей в области занятий физической культурой для студентов с отклонением в состоянии здоровья. Было выяснено, что большая часть спортивного инвентаря находится на грани удовлетворительного состояния, а некоторая

часть устарела полностью или не является пригодным для использования студентами с проблемами в здоровье. Также некоторое оборудование отсутствует как таковое. Степень специализации преподавательского состава является приемлемой. К опросу были привлечены студенты первого–четвертого курсов, которые обучались по специальным программам лечебной и адаптивной физической культуры.

Был проведен опрос 753 студентов. Анкета представляла собой бланк с вопросами и ответами тестового типа, где предлагалось оценить тот или иной аспект обучения дисциплине физической культуры по специальной программе ЛФК или АФК. В опросе использовалась 10-балльная шкала, в которой единица означала самую низкую степень удовлетворенности обучением по программам ЛФК и АФК, а десять – самую высокую степень удовлетворенности.

Результаты и их обсуждение

По окончании заполнения бланков опросника были получены следующие результаты, %:

- удовлетворены условиями обучения по АФК или ЛФК – 48;
- не удовлетворены условиями обучения по АФК или ЛФК – 42;
- затруднились оценить удовлетворенность условиями обучения по АФК или ЛФК – 10.

Анализируя результаты опрошенных, можно сделать вывод о том, что только меньше половины студентов-инвалидов удовлетворены условиями обучения по специальным программам в своих вузах, остальные студенты либо не удовлетворены обучением (подавляющая часть), либо затруднились ответить. Если рассматривать ответы студентов более подробно, можно определить главные проблемы, которые не удовлетворяют требованиям студентов-инвалидов:

- отсутствие необходимого оборудования;
- использование устаревшего оборудования;
- недостаточно квалифицированный педагогический состав.

Исходя из этих данных, можно выявить главные проблемы неудовлетворенности студентов-инвалидов обучением дисциплине физической культуры по индивидуально-уникальной программе ЛФК или АФК. Пока не будут решены эти проблемы, условия будут недостаточно хорошими для обучающихся.

Проблематика внедрения эффективных способов взаимодействия со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья

Внедрение АФК слабо распространено в образовательной системе высших учебных заведений в стране. С этим связано множество факторов, из которых можно выделить такие, как:

- недостаточная осведомленность о специфических потребностях и особенностях студентов-инвалидов. Это может привести к недопониманию, недостаточной поддержке и недостаточному вовлечению этих студентов в образовательный процесс;
- необходимость высокой квалификации и ответственности преподавателя по данной дисциплине. Это требует привлечения новых специалистов, создания новых и улучшения существующих факультетов по указанному направлению в вузах;
- разногласия по поводу того, кто именно должен заниматься улучшением здоровья со студентами-инвалидами. В большинстве случаев бытует мнение, что не преподаватель вуза должен привлекаться к этому, а специальные социальные работники или работники специальных учреждений;
- невозможность обеспечить полноценные условия для занятий в финансовом плане. Поскольку каждый студент должен рассматриваться индивидуально, то и у каждого будут индивидуальные требования к спортивным тренировкам, оборудованию и методам обучения;
- недостаточная поддержка со стороны администрации и преподавателей. Необходимо, чтобы вузы и колледжи осознавали важность обеспечения равных возможностей для всех студентов-инвалидов и создания благоприятной образовательной среды для них [7].

Все эти факторы очень плохо сказываются как на авторитете вузов, так и на, что самое важное, здоровье инвалидов [8]. Государство может, прежде всего, увеличить финансирование государственных вузов для нужд и улучшения качества обучения по АФК для студентов-инвалидов.

Выводы

АФК – обязательная часть учебной программы для студентов-инвалидов в высших

учебных заведениях. АФК имеет свои основные положения, принципы и методы, без которых невозможно обеспечить правильный образовательный процесс по дисциплине:

- принцип доступности;
- принцип социализации;
- принцип научности;
- принцип последовательности;
- принцип индивидуализации;
- принцип безопасности;
- принцип мотивации;
- метод раздельного обучения;
- метод полного обучения.

Основные положения, принципы и методы сходятся в фундаментальных понятиях обучения, но имеют более конкретизированные и индивидуально-направленные аспекты в своих частях. АФК требует ответственного отношения как со стороны педагогического состава, так и со стороны обучающихся студентов. Ведь посещение данных занятий помогает поддерживать здоровье в норме и позволяет адаптироваться человеку в обществе. Существует и ряд проблем с распространением и внедрением адаптивной физической культуры. С этим связано множество факторов, основные из которых:

- недостаточная осведомленность о специфических потребностях и особенностях студентов-инвалидов;
- необходимость высокой квалификации и ответственности преподавателя по данной дисциплине;
- разногласия о том, кто именно должен заниматься улучшением здоровья со студентами-инвалидами;
- невозможность обеспечить полноценные условия для занятий в финансовом плане;
- недостаточная поддержка со стороны администрации и преподавателей.

Все эти факторы создают огромную проблему для активного развития АФК в системе высших учебных учреждений. Во многом ее решение зависит от государственных усилий (в том числе по финансированию связанной с этим деятельности), однако немаловажную роль играет и преобладающее в обществе отношение к людям с тяжелыми заболеваниями или травмами. Считаем, что, помимо дополнительной финансовой поддержки для вузов, необходимо проводить разного рода акции для привлечения внимания людей к проблемам инвалидов и помощи им. В целом же очевидно, что АФК является важной организационной частью образовательного процесса, способствующей улучшению качества жизни

студентов с отклонениями в состоянии здоровья и их социальной интеграции.

Список литературы

1. Самыличев А. С., Бахарев Ю. А., Морозов А. М., Федотов Ю. А., Юферев И. Л., Тупицын В. П. Основные положения адаптивной физической культуры : учеб.-метод. пособие. Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. 88 с.
2. Аксенова О. Э., Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / под общ. ред. С. П. Евсеева. СПб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. 240 с.
3. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры и спорта. 1997. № 6. С. 70–76.
4. Худоренко Е. А. Лица с ограниченными возможностями здоровья. Проблемы образования и инклюзии // Социологические исследования. 2010. № 9. С. 65–70. EDN: MULYWZ
5. Кремнева В. И., Колесников В. И., Мельник Ю. И. Отношение студентов с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни // Непрерывное образование: XXI век. 2021. № 2 (34). С. 56–72. <https://doi.org/10.15393/j5.art.2021.6928>, EDN: WIENMN
6. Кохан С. Т., Грабовская Я. И., Седякина Е. Ю., Нугманова А. А. Психолого-педагогическое взаимодействие между преподавателями и студентами с нарушением здоровья // The Scientific Heritage. 2019. № 41-4 (41). С. 31–34. EDN: WJGQIP
7. Беспалова Т. А., Царева Н. М., Павленкович С. С., Спиридонова Е. А. Проблемы здоровья молодого поколения // Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2010. Т. 12, № 2. С. 148–149. EDN: SGOPUL
8. Мусеева Е., Лесникова Г. Н. Удовлетворенность студентов вуза занятиями физической культурой и спортом // Вестник науки. 2024. Т. 1, № 5 (74). С. 690–696. EDN: WYPRJW

References

1. Samylichev A. S., Bakharev Yu. A., Morozov A. M., Fedotov Yu. A., Yuferov I. L., Tupitsyn V. P. *Osnovnyye polozheniya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury: ucheb.-metod. posobie* [Basic provisions of adaptive physical education: Teaching manual]. Nizhny Novgorod, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod Publ., 2022. 88 p. (in Russian).
2. Aksenova O. E., Evseev S. P. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura v shkole. Nachal'naya shkola. Pod obshh. red. S. P. Evseeva* [Evseev S. P., ed. Adaptive physical education at school. Primary school]. Saint Petersburg, Lesgaft State Academy of Physical Education Publ., 2003. 240 p. (in Russian).
3. Lubyshva L. I. Modern value potential of physical education and sports and ways of its mastering by society and

personality. *Theory and Practice of Physical Education and Sports*, 1997, no. 6, pp. 70–76 (in Russian).

4. Khudorenko E. A. Persons with disabilities. Problems of education and inclusion. *Sociological Research*, 2010, no. 9, pp. 65–70 (in Russian). EDN: MULYWZ

5. Kremneva V. I., Kolesnikov V. I., Melnik Yu. I. Students with disabilities: Attitude to a healthy lifestyle. *Lifelong Education: The XXI century*, 2021, no. 2 (34), pp. 56–72 (in Russian). <https://doi.org/10.15393/j5.art.2021.6928>, EDN: WIENMH

6. Kokhan S. T., Grabovskaya Ya. I., Sedyakina E. Yu., Nugmanova A. A. Psychological and pedagogical interaction

between teachers and students with health disorders. *The Scientific Heritage*, 2019, no. 41-4 (41), pp. 31–34 (in Russian). EDN: WJGQIP

7. Bespalova T. A., Tsareva N. M., Pavlenkovich S. S., Spiridonova E. A. Problems of health of the younger generation. *Collection of Scientific Theses and Articles “Health and Education in the 21st Century”*, 2010, vol. 12, no. 2, pp. 148–149 (in Russian). EDN: SGOPUL

8. Moiseeva E., Lesnikova G. N. Satisfaction of university students with physical education and sports. *Science Bulletin*, 2024, vol. 1, no. 5 (74), pp. 690–696 (in Russian). EDN: WYPRJW

Поступила в редакцию 14.06.2024; одобрена после рецензирования 15.07.2024; принята к публикации 30.07.2024
The article was submitted 14.06.2024; approved after reviewing 15.07.2024; accepted for publication 30.07.2024